ASSOCIATION DES CADRES DES COLLÈGES DU QUÉBEC

SESSION DE PERFECTIONNEMENT
À L'INTENTION DES DIRECTIONS ADJOINTES DES ÉTUDES

AUBERGE LE BALUCHON
8 OCTOBRE (EN SOIRÉE), 9 ET 10 OCTOBRE 2014

GÉRER EN MOUVEMENT

Les directrices et directeurs adjoint(e)s des études doivent jouer de multiples rôles qui impliquent inévitablement de naviguer entre les sphères organisationnelles et personnelles, et ce, généralement dans un souci de performance. Comment arriver à concilier avec efficience toutes ces facettes en constante mouvance? Comment adopter de saines stratégies de gestion dans une optique d'équilibre et de qualité de vie au travail, tant pour soi que pour ses employés?

Ce rendez-vous se veut ainsi un moment privilégié pour analyser, réfléchir et s'outiller à l'aide de conférenciers et intervenants en provenance de différents azimuts : psychologue organisationnel, professeur-chercheur, spécialiste des ressources humaines, conseiller en orientation, coach professionnel, nutritionniste, éducateur physique, spécialiste en conciliation travail - vie personnelle…

Nul doute, gérer en mouvement est un défi quotidien exigeant sur bien des plans. C'est d'ailleurs dans cette optique que la présente session, qui se veut à la fois dynamique et pratique, a été conçue! Au plaisir de vous y accueillir en grand nombre!

COMITÉ ORGANISATEUR

Mélanie Cormier, ACCQ

Éric Gagné, cégep de Sherbrooke

Sylvain Gallagher, collège de Maisonneuve

Benoît Léonard, cégep de Saint-Jérôme

Monique Provencher, cégep de Sainte-Foy

PROGRAMMATION

MERCREDI 8 OCTOBRE 2014

19 H — **SOUPER D'ACCUEIL**

JEUDI 9 OCTOBRE 2014

8 H 30 — **INSCRIPTION**

9 H — **MOT DE BIENVENUE**

9 H 15 — **CONFÉRENCE D'OUVERTURE**

RETROUVER L'ÉQUILIBRE TRAVAIL – FAMILLE – SOI

***Docteure Lysanne Goyer**, psychologue de la santé, conférencière et athlète*
Chef du service de psychologie du CHUM

Les coûts sur la santé physique et psychologique causés par l'oubli de soi au profit de la performance à tout prix sont indéniables. Pour les gestionnaires, amorcer une réflexion sur ce sujet est essentiel dans un contexte où 24 heures ne semblent jamais assez et où l'on remet trop souvent le temps consacré à soi-même pour plus tard… Ainsi, cette conférence vise à fournir des outils pour conjuguer famille, travail et temps de qualité pour soi, de manière à vivre une vie plus saine, plus productive et plus harmonieuse.

La conférencière sait bien de quoi elle parle! Mère de trois enfants, professionnelle de la santé, clinicienne et athlète, elle tente d'appliquer au mieux de sa connaissance différents outils pratiques et des stratégies éprouvées pour favoriser un équilibre de vie pour elle-même ainsi que pour son entourage.

Contenu de la conférence

- L'équilibre, ça existe?
- Nos habitudes en gestion de temps
- Les coûts reliés à l'oubli de soi
- Des stratégies efficaces de gestion de temps
- Des stratégies de bien-être et comment appliquer les « Trois petits pas »
- Exercices d'intégration

10 H 30 — **PAUSE**

10 H 45 — **REPRISE DE LA CONFÉRENCE**

11 H 30 — **DÎNER COLLECTIF**

13 H — **ATELIERS-CONFÉRENCES AU CHOIX**
Indiquer votre choix parmi les trois sujets lors de votre inscription en ligne

A) LA GESTION DE SOI AU CŒUR DE NOS ACTIONS QUOTIDIENNES

***M^me^ Catherine Morneau,** c.o, membre de l'ordre professionnel des conseillers et conseillères d'orientation du Québec, spécialiste en gestion de la carrière, en animation et en évaluation du potentiel*

Dans la frénésie du quotidien, vous êtes mobilisés par les défis à concrétiser, les problèmes à régler, les budgets à respecter, les enjeux stratégiques à considérer. Le temps court, les journées filent et vous aspirez à répondre efficacement aux attentes organisationnelles. Souvent, un sentiment d'urgence habite vos pensées, votre temps est encombré et vous devez faire davantage de tâches et d'activités dans l'espace qui vous est alloué. Mais comment performer sans vous épuiser? Comment offrir le meilleur de vous-même et contribuer au mieux-être collectif tout en vous respectant? En ce sens, la gestion de soi est au cœur de vos préoccupations, car l'efficacité ne peut être au rendez-vous que dans la mesure où les personnes d'une organisation sont elles-mêmes en mesure de se gérer. Nous vous invitons à un atelier qui vous permettra de porter un regard lucide sur votre « gestion de soi », de comprendre les différentes composantes d'une bonne gestion de soi et de participer à des activités concrètes qui vous permettront d'identifier vos ressources et vos axes de développement.

B) GÉRER DE FAÇON EFFICACE LA CONCILIATION TRAVAIL – FAMILLE DE MON PERSONNEL

***M^me^ Marie-Claude Jauvin,** CRIA, M.B.A. / Présidente, Consilia*

Cet atelier abordera les défis rencontrés par les cadres dans la gestion de la conciliation travail-famille des employés sous leur responsabilité. Les éléments suivants seront notamment traités :

- Préjugés et enjeux (formule interactive)
- Présentation du portrait de la CTF obtenu chez les cadres du réseau collégial
- Principaux enjeux rencontrés par les cadres
- Qu'est-ce que la gestion de la CTF
- Comment gérer la CTF de mon personnel?
- Quels sont les outils et les ressources disponibles pour m'aider dans mon rôle de gestionnaire?

C) GÉRER ENCORE PLUS EFFICACEMENT AVEC LE *MIND MAPPING*

M^me^ Monique Demers, *M.Éd, consultante et formatrice*

Cet atelier-conférence vise à sensibiliser les participants à cette technique moderne et polyvalente qu'est le *Mind Mapping*. Ils apprendront comment utiliser cette technique et en découvriront les applications dans leur vie personnelle et professionnelle que ce soit pour organiser efficacement leur temps, planifier des vacances ou des rénovations, prendre des notes et des décisions, structurer leurs idées, rédiger des textes, résumer, planifier une réunion, élaborer un projet et même augmenter leur mémoire. En bref, cet atelier-conférence portera sur :

- l'historique du *Mind Mapping*;
- les caractéristiques biocompatibles de cet outil selon la recherche scientifique;
- les utilisations possibles du Mind Mapping en contextes personnel et professionnel;
- l'application pratique de la technique de base.

14 H 45 **PAUSE**

15 H **POURSUITE DES MÊMES ATELIERS**

16 H **FIN DES TRAVAUX**

17 H **ACTIVITÉ AU CHOIX**

Indiquer votre choix dans la case « Commentaires » lors de votre inscription en ligne.

Faites-vite, certaines activités ont un nombre limité de participants!

- Parcours en forêt
- Équitation
- Yoga
- Spas – Bain chaud / Bain froid

19 H 30 **SOUPER COLLECTIF**
Animation musicale à partir de 21 heures

VENDREDI 10 OCTOBRE 2014

8 H **DÉJEUNER-CONFÉRENCE**

MIEUX MANGER POUR MIEUX PERFORMER AU TRAVAIL

Astuces pour acquérir un niveau d'énergie optimal. Des aliments clés pour un cerveau actif ainsi que de nombreux outils pour manger sainement malgré un horaire chargé.

M^me^ Mélissa Larivière*, nutritionniste, clinique de nutrition Isabelle Huot*

Diplômée de l'Université Laval en 2007 et membre de l'ordre professionnel des diététistes (OPDQ), M^me^ Larivière est une diététiste-nutritionniste très à l'écoute de sa clientèle. Ayant surtout travaillé dans les centres sportifs et les cliniques médicales depuis ses débuts, elle a développé un intérêt plus particulier sur la prévention en santé cardiovasculaire ainsi que la promotion des saines habitudes alimentaires. Étant nouvellement maman de petites jumelles, elle a réalisé à quel point il est important d'inculquer de saines habitudes de vie dès la plus tendre enfance et surtout que cela se fasse de façon simple et amusante.

9 H **PAUSE**

9 H 30 **CONFÉRENCE DE CLÔTURE**

UTILISER SES FORCES AU QUOTIDIEN POUR AUGMENTER LE PLAISIR AU TRAVAIL : CONCEPT ET MODE D'EMPLOI

M. Jacques Forest*, psychologue organisationnel, professeur-chercheur à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM*

Depuis les dernières années, de plus en plus de recherches provenant de la psychologie positive démontrent que les individus connaissant et faisant une utilisation consciente de leurs forces personnelles en retirent plusieurs bénéfices, allant d'un plus grand sentiment de bien-être à une diminution de leurs symptômes dépressifs. Nous pouvons jouer un rôle important dans l'identification et le développement de ces forces chez nos clients et interlocuteurs, mais aussi pour nous-même. La conférence débutera par un retour sur les fondements de la psychologie positive, sur les bases théoriques sous-jacentes au courant des forces de même que la classification des forces « Values in Action ». La deuxième partie sera ensuite consacrée précisément aux interventions basées sur les forces. Des interventions ayant obtenu des résultats scientifiquement validés seront présentées et utilisées par les participant(e)s, puis certains modèles d'intervention proposés seront discutés. Le tout se terminera par une partie où les participants tenteront d'optimiser l'application des concepts abordés pour eux, leurs employés et leur entourage.

11 H 30 **FIN DE LA SESSION DE PERFECTIONNEMENT**

TARIFS *(Ces tarifs incluent la formation et la documentation. L'activité au choix, le souper et la soirée du jeudi sont offerts par l'ACCQ)*

MEMBRE ..... **259 $** plus taxes : 12,95 $ TPS + 25,84 $ TVQ = **297,79 $**
NON-MEMBRE ..... **399 $** plus taxes : 19,95 $ TPS + 39,80 $ TVQ = **458,75 $**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

AUBERGE LE BALUCHON

3550, chemin des Trembles, Saint-Paulin (Québec) J0K 3G0
Téléphone sans frais : **1 800 789-5968**
Télécopieur : **819 268-5018**

Nous vous invitons à lire attentivement toutes les informations qui se retrouvent sur le formulaire de réservation de l'Auberge en cliquant sur le lien suivant : http://www.accq.qc.ca/ReservationLeBaluchon_ACCQ2014.pdf.

Comme le nombre de chambres étant limité, nous vous suggérons d'effectuer votre réservation dans les meilleurs délais en télécopiant le formulaire dûment complété directement à l'Auberge au 819 268-5018 ou par courriel à caroline.lemire@baluchon.com (**date limite de réservation le 28 AOÛT 2014**). **Veuillez noter qu'il n'y aura aucune possibilité de prolongation de ce délai.**

❖ Forfait 2 nuits

395 $ (plus les taxes) en occupation simple, comprenant :
255 $ (plus les taxes) par personne en occupation double

- 2 nuitées (mercredi et jeudi)
- 2 petits-déjeuners (jeudi et vendredi)
- 1 repas du midi (jeudi)
- 1 souper 4 services (mercredi)
- Frais de service

❖ Forfait 1 nuit

185 $ (plus les taxes) en occupation simple, comprenant :
115 $ (plus les taxes) par personne en occupation double

- 1 nuitée (jeudi)
- 1 repas du midi (jeudi)
- 1 petit-déjeuner (vendredi)
- Frais de service

➔ **À noter : le souper du jeudi soir est offert par l'ACCQ**

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
AVANT LE 19 SEPTEMBRE 2014
www.accq.qc.ca

L'ACCQ se réserve le droit d'annuler la session de formation advenant un nombre insuffisant d'inscriptions
Les personnes inscrites seront alors remboursées

Pour des renseignements supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418 877-1500, poste 2105 ou à bgosselin@accq.qc.ca